Kwiecień 1934

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3 I ptr. | Nr. 4.

Treść:

Kwiecień 1934.

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3. I ptr. | Nr. 4.

Walka z rakiem.

V.

Profesor Besredka tłómaczy istotę raka w ten sposób, iż twierdzi, jakoby guz nowotworowy — podobnie zresztą, jak każda tkanka zdrowa lub chora — składał się z żywych komórek.

Otóż dzisiejsza medycyna oficjalnie trwa niewzruszenie przy starej teorji powstawania choroby raka, którą odziedziczyliśmy jeszcze z ery przedbakterjologicznej, z tych czasów, kiedy wyśmiewano Roberta Kocha, że odkrył „zarazek gruźlicy".

Dziś przypuszcza się **oficjalnie,** że choroba raka powstaje z komórki chorej, przeznaczonej „od urodzenia" na to, by wywołać raka. Człowiek nosi taką komórkę od przyjścia na świat. Zachowuje ona swe własności w sposób niezmieniony przez dziesiątki lat, by nagle, w jakimś momencie, zacząć się mnożyć i dać początek rakowi. „Skłonność" do otrzymania w darze takiej komórki jest „dziedziczna". — Przy dalszych sprzyjających okolicznościach wyrazem tej skłonności może być choroba raka.

Człowiek może odziedziczyć po swoich przodkach nietylko „skłonność do pojawienia się choroby raka, ale nawet przeznaczenie: 1) w którym organie rak się ma pojawić i 2) w jakim wieku ma się rozpocząć choroba." (według najnowszej pracy prof. Fischer-Waselsa).

W niektórych przypadkach przy odpowiedniem zestawieniu „odziedziczonych po matce i ojcu skłonnościach" (nawet z dalszych członków rodziny) powstanie choroby raka wywołane być może bezpośrednio „długotrwałem drażnieniem", np. nacieraniem skóry smołą, niektóremi barwnikami chemicznemi, spaleniem skóry promieniami Roentgena etc. Powstają wtedy przewlekłe stany zapalne, które przy wrodzonej i odziedziczonej skłonności i przy sprzyjających warunkach mogą się przemienić w raka.

To jest panująca dziś powszechnie i „oficjalnie“ teorja powstawania choroby raka. W inne teorje nie wierzy dziś nikt, ściślej „prawie“ nikt.

Dzisiejszy początek naszego artykułu przytaczamy znów za Kurjerem Krakowskim, który przynosi co chwila artykuły z dziedziny walki z rakiem, którym zajmuje się prof. Besredka w Paryżu, a krakowianin dr. Gross pracuje u niego, przesyłając artykuły odnośne do redakcji Kurjera.

Zdaje się, iż prof. Besredka ma rację, twierdząc, jakoby guz nowotworowy czyli rak, składał się z żywych komórek. Dalej — jakkolwiek twierdzenia profesorskie są bardzo arbitralne — to jednak mówi on o „oficjalnem“ pojęciu co do choroby raka, a dodaje w końcu tych twierdzeń, że w inne teorje nie wierzy dziś nikt, ściślej „prawie“ nikt.

Pan profesor pozostawia tu sobie furtkę otwartą, gdyż chyba tyle będzie wiedział, że tysiące lekarzy — pomiędzy którymi znajdują się sławni profesorowie — są innego zupełnie zdania. Wprawdzie nie mają ci ludzie pretensji, aby zaliczano ich do „oficjalnych“ przedstawicieli medycyny, albo raczej do przedstawicieli medycyny „oficjalnej“, w każdym razie są tysiące ludzi fachowych zupełnie odmiennego zdania, a to zniewala p. Besredkę do dopisku, iż w teorję inną, niż jego, nie wierzy „prawie“ nikt. Jestto zwykle napotykana u pp. allopatów zarozumiałość; kto nie wierzy we wszystko, co oficjalna medycyna do wierzenia podaje, tego zalicza się do kategorji „prawie nikt“. Mogą to być osoby o najgłośniejszych nazwiskach, mogą innego zdania być tysiące lekarzy, — tych wszystkich traktuje się jako — zera!

W artykule numeru zeszłego udowodniliśmy słowami własnemi samego prof. Besredki, że medycyna „oficjalna“ właściwie nic niewie o raku i leczyć tej choroby nie umie, znając jedynie jako lekarstwo — nóż, ale p. profesor pretenduje do narzucenia ludziom swego poglądu, aby ludziska także o raku **nic nie wiedzieli,** jak p. profesor sam!

Najlepszą jest tutaj teorja „oficjalna“, która głosi, jakoby rak wytwarzał się na podstawie dziedziczności. Dobrze — ale co zrobić z teorją, gdy absolutnie nie można wynaleźć nikogo w danej rodzinie, licząc kilka pokoleń wstecz, któryby chorował na raka? Każdy chyba zrozumie bez bliższych objaśnień, że przelać coś dziedzicznie można tylko pod jednym warunkiem: „Sam muszę przecież posiadać, co mam przelać na moich dziedziców!“

Co zrobić z teorją „oficjalną“, gdy się nie powiedzie wyszukanie przodków, którzyby sami chorowali na raka i mogli go przelać dziedzicznie na swoich potomków w linji prostej lub choćby bocznej?

A śmiesznym wprost wydaje się nam wyciąg z dzieła prof. Fischer-Waselsa, jakoby już w noworodku tkwiło przeznaczenie, w którym organie rak się pojawi, a nawet w jakim wieku ma się rozpocząć choroba.

Jakże to p. profesor Fischer-Wasels mógł stwierdzić? Gdyby on to potrafił, to umielibyśmy przeciwstawić się dziesiątki lat naprzód tej chorobie! A co zrobić i jak to stwierdzić, gdy niema zupełnie żadnego podejrzenia dziedziczności?

Ale idźmy dalej: Prof. Besredka pisze (zawsze według Kurjera Krakowskiego): Musimy wreszcie oprzeć się na realnym gruncie i zajrzeć bez żadnych uprzedzeń w oczy naszemu wrogowi. Mamy przed sobą przeciwnika bezwzględnego, który wypowiedział śmiertelną wojnę człowiekowi i zbiera rokrocznie tysiące ofiar. Przeciwnik ten z naszych skomplikowanych i „dziś zupełnie nierealnych" teorji dziedziczenia skłonności, przewlekłego drażnienia i przeszczepionych komórek nic sobie nie robi.

Przeciwnik ten jest najprawdopodobniej bardzo rozpowszechniony. Stykamy się z nim codziennie. Chorują jednak tylko **niektórzy.** Zdrowy człowiek, posiadający zdrową skórę i doskonale funkcjonujący przewód pokarmowy, jest przez matkę — naturę broniony przed tym wrogiem. Z chwilą jednak, gdy skóra straci swą odporność pod wpływem długotrwałych stanów zapalnych lub innych czynników, zmniejszających jej siłę obronną, powstaje **podłoże,** na którem przeciwnik ten może się usadowić. Przewód pokarmowy — który jest niewątpliwie główną bramą wejścia dla tego zarazka (większość przypadków raka atakuje przewód pokarmowy) — jest dla nas ciągle jeszcze wielką tajemnicą. Wiemy, że przewód pokarmowy jest wielką kuchnią, w której przerabiamy i przetrawiamy pokarmy, że działają tam bez przerwy odczynniki chemiczne i biologiczne, że żyją tam miljardy bakterji, a częstokroć dziesiątki i setki robaków, słowem, że tam okazji do skutecznego „wszczepienia" zarazka raka jest codziennie tysiąc.

Co wiemy dziś o naszym przeciwniku? Bardzo niewiele. Wiemy jednak na podstawie najświeższych doświadczeń, że jest on tak śmiertelnie zjadliwy, tylko pod warunkiem pozostawienia go w organiźmie żywym. Pozbawiony tej żywej pożywki, traci bardzo szybko, bo w zwyczajnej pokojowej temperaturze, już po upływie kilkudziesięciu godzin, swoją zjadliwość (w temperaturze około 0 stopni zachowuje ją jeszcze nieco dłużej). Jest niesłychanie wrażliwy na temperaturę (podobnie jak zarazek kiły). Temperatura czterdziestu paru stopni zabija go już po kilkunastu minutach. Nie znosi wysychania. Pozbawiony wilgoci, ginie natychmiast.

Jak wygląda? Nie wiemy. Ale pocieszmy się tem, że nie wiemy również do dziś dnia, jak wygląda zarazek ospy, wścieklizny, grypy, odry, szkarlatyny i wielu innych chorób.

Guz nowotworowy nie jest „chorobą". — Sam guz jest tylko reakcją odpornościową, która powstaje najczęściej w miejscu zakażenia. Jest to reakcja analogiczna do reakcji, jaka powstaje w miejscu zakażenia gruźlicą albo wąglikiem. Tragedją jednak dla człowieka jest fakt, że w tej walce organizmu z zarazkiem ta lokalna

reakcja odpornościowa (która zresztą powstaje dopiero w bardzo późnym okresie choroby, na długo po zakażeniu) nie jest w stanie uratować człowieka. Zarazek raka zyskuje górę i z walki tej wychodzi zwycięsko. Walka chirurga z guzem nowotworowym może co najwyżej tylko oddalić moment tego zwycięstwa.

Dla chorego — oddalenie katastrofy o kilka, kilkanaście lub nawet o dwadzieścia (bo i takie przypadki są znane) lat — stanowi **pozory** uleczenia. Z biologicznego jednak punktu widzenia nawet najwcześniejszy i najradykalniejszy zabieg operacyjny nie jest w stanie definitywnie „wyleczyć" raka.

Usuwa się bowiem przez to nie zarazek, który krąży **w całym organiźmie,** lecz tylko jego jedną, może główną, ale **napewno nie jedyną armję.** Organizm nie otrzymał jeszcze niestety od natury dość sił na to, by móc wówczas zwalczyć jeszcze te rezerwy wroga, które zdeponowane zostały we krwi i w innych organach na długo przedtem, zanim pojawił się guz nowotworowy".

Tak pisze prof. Besredka. Proszę sobie teraz przeczytać jeszcze raz, co prof. B. napisał poprzednio i porównać z tem, co teraz przytoczyłem. Otóż raka się dziedziczy do tego stopnia, że on występuje nawet tak na pewne, że można wiedzieć już u noworodka, w którym organie kiedyś, po latach długich, rak wystąpi, a nawet, w jakim wieku się to stanie.

A teraz, na tej samej stronie pisma, mówi prof. B., iż ten przeciwnik z naszych skomplikowanych i dziś **zupełnie nierealnych** teorji dziedziczenia skłonności itd. nic sobie nie robi.

Dalej pisze prof. B., że zdrowy człowiek jest przez matkę-naturę broniony przed tym wrogiem.

Gdzież tu logika? Tu kłóci się jedno z drugiem. Raz dziedziczność i nawet wiadomo, kiedy i w którem miejscu ukaże się nowotwór, a teraz uzależniony jest nowotwór od pewnych warunków, które wywołują **podłoże!** Widać ze wszystkiego, że u prof. B. panuje jeszcze w głowie chaos co do raka, boć krytyki jego pisanina nie wytrzymuje.

Si tacuisses... (C. d. n.).

Kto z jednej zabawy na drugą śpieszy stale, ten się tylko oszukuje, gdyż nie jest to już zabawą.

Jeśli odczuwasz jakąś chorobę, posłuchaj przyjaciół, ale wykonaj tylko zalecenia dobrego lekarza.

Czem jest sztuka życiowa — pytał mnie znajomy. Odpowiedziałem mu, iż trzeba wiedzieć, czego się chce i chcieć, czego chcieć można.

Przyjemności i nieprzyjemności wiosenne.

Przyjemności wiośniane omawia się, opiewa, opracowuje muzycznie, tworzą one tło licznych poezji i powieści. Poeci i literaci opiewają pierwsze kwiaty, pierwiosnki, skromne fijołeczki itp., poza tem chwalą liczne inne miłe przyjemności wiośniane i majowe. Jednem słowem, unosimy się nad przyjemnościami wiosen naszych.

Nie będziemy wszakże zajmowali się temi przyjemnościami dłużej, ale nieprzyjemnościami, których niestety jest niemało. Trzeba się borykać z różnemi nieprzyjemnościami, zanim dostaniemy się do pory, która nas rzeczywiście poczyna cieszyć, to znaczy do wczesnego lata.

Wiosną w mieszkaniach nawet komfortowych jest nieprzyjemnie. Nie pali się w piecach, boć na dworze już zdaje się dosyć ciepło, wskutek tego w mieszkaniach chłodno, a te słabe promienie słoneczne, wpadające w południe przez otwarte okna do mieszkania, niezdolne podnieść temperatury dostatecznie. Kiedy się namyślimy i każemy napalić w piecach, wówczas robi się w mieszkaniu zbyt ciepło, co powoduje otwieranie okien dla ochłodzenia mieszkania. W taki sposób powstają pierwsze wiośniane katary.

Jeszcze częściej narażamy się na katary, nie wiedząc, jak się ubrać przy wyjściu z domu. Jeśli rano wilgotno, chłodno i wietrzno, wychodzi się w ubraniu ciepłem i zabiera dla pewności jeszcze parasol. Tymczasem w południe słońce dopieka, pocimy się w zbyt ciepłem ubraniu i gniewamy się na siebie z powodu zabrania parasola, jeśliśmy go już gdzieśkolwiek nie pozostawili, nie będąc przyzwyczajeni od dawna do noszenia parasola. A to gniewa nas tem więcej. Następnego dnia od rana ciepło i bez wiatru. Teraz można wyprowadzić na przechadzkę nową garderobę wiosenną, gdyż ciężkiego zimowego i ciemnego ubrania mamy dosyć. Opuszczamy dom z radością, lekko nam jakoś na skórze i wędrujemy z przyjemnością na świeże wiosenne powietrze. Tymczasem po paru godzinach wybucha wicher i śnieżyca, a zimno dokucza. I co teraz? Biura i wszystkie ubikacje urzędowe wykazują temperaturę zanadto gorącą. Kto nie nabył sobie kataru wczoraj, ten go na pewno nabędzie dzisiaj. Na ogół wiemy, iż choroby, pochodzące z przeziębienia występują wiosną dużo liczniej, niż niby zimną zimą. Specjalnie dotyczy to dolegliwości reumatycznych, jak łamanie w kościach, bóle w mięśniach i stawach, ischias, oraz nabrzmienia skóry i wytwarzanie gruczołów podskórnych; te wszystkie przyjemności zawdzięczamy głównie ślicznym dniom wiosennym.

Do najnieprzyjemniejszych objawów wiośnianych należy t. zw. katar wiosenny, występujący jako katar spojówki z obfitem łzawieniem, krostami na brzegach powiek, zapaleniem oczu, świerzbieniem i draźnieniem przez wpływ światła. Niektórzy zapadają na taki katar corocznie; mianowicie dzieci.

Dla rodzaju żeńskiego z wiosną wychodzi na jaw wielka nieprzyjemność w postaci piegów, które już w pierwszych dniach nabierają koloru ciemnawego i się rozszerzają. Skóra odzwyczaiła się podczas zimy od promieni słonecznych — wyjątek stanowią sportowcy — i jest bardzo wrażliwą. Noszenie parasolek lub szerokich kapeluszy zakazane przez panią modę, nie pozostaje więc nic innego, jak radzić się, co z tym złowrogim fantem — piegami — zrobić.

Kwiaty wiosenne stanowią nader miły podarek, lecz niekażdy może je zrywać bezkarnie. Znamy pewną chorobę, którą zawdzięczamy pyłkom kwiatów wiosennych, a występującą w towarzystwie silnego swędzenia skóry, nabrzmienia oraz lekkiej febry. Choroba ta powstaje właściwie z powodu unoszących się w powietrzu delikatniutkich włosków kwiatu, zaopatrzonych w drobniutkie haczyki, które się wpinają w skórę. Kwiaty tego rodzaju stanowią ulubiony podarek. W następstwie tak pacjent jako i lekarz łamią sobie głowy, skąd się wzięły te nieprzyjemne objawy, a zanim się domyślą przyczyny, częstokroć trzeba leczyć powstałą na skutek częstego drapania złośliwą egzemę.

Wiosna, ten czas pączkowania i kwitnienia, wywołuje życie, gdzie zdawało się już uśmiercone, zmienia ludzi i zwierzęta oraz ich życzenia i zachowywanie się, a to na tle jakiejś tajemniczej siły w naturze. Wszystkie stworzenia opanowuje jakaś tęsknota, jakieś pragnienie miłości i pewien niepokój, chciałoby się kochać wszystko, co piękne; z drugiej strony zaś opanowuje niektóre jednostki jakaś pogarda życia i chęć do samobójstwa. Statystyki wszystkich krajów wykazują, że najwięcej samobójstw rejestruje się w tym opiewanym przez poetów miesiącu maju. Wszystkie jednostki nerwowe przeżywają właśnie wiosną swój kryzys coroczny.

Choroby chroniczne, specjalnie zaś gruźlica płuc, pogarszają się wiosną.

Gdy się jakoś mniej albo więcej szczęśliwie przebyło czas wiosenny, można się rzetelnie cieszyć z nadchodzącego, pięknego i nie posiadającego podobnych niebezpieczeństw lata.

Wesołość działa dobrze na ciało i duszę. Ludzie weseli cieszą się lepszem zdrowiem niż stale skłopotani.

Z praktyki wiemy, że zdolność do pracy po krótkim odpoczynku jest znacznie większa niż po dłuższej pracy bez wytchnienia.

Kto dąży energicznie do pewnego wytkniętego celu, ten niema czasu, aby się czuć nieszczęśliwym.

Czyż to konieczne, abyśmy gościom naszym dawali przyjęcia, przechodzące możność naszą?

Główne nasze zmysły i ich kształcenie.

VII.

Narządy zmysłowe są jakoby mostami, zarzuconemi pomiędzy światem zewnętrznym a duszą. A to jest godne uwagi, iż każdy narząd zmysłowy może wywołać tylko pewien oznaczony rodzaj czuciowych wrażeń. Gdy drgania eteru, posiadające pewną szybkość, działają na nasze oko, wówczas otrzymujemy wrażenia światła i barwy. Ale to samo oko nie jest wrażliwe na bardzo powolne i bardzo szybkie drgania eteru, nie jest ono wrażliwe również na drgania dźwiękowe, na zapachy itd. Wrażeń zaś dźwiękowych doświadczamy, gdy fale powietrza oznaczonej szybkości dosięgają do naszego ucha, ale ma to miejsce i wtedy także, kiedy ucho wstrząśnięte zostaje przez silne uderzenie, albo kiedy komórki mózgowe, należące do słuchowego narządu, znajdują się w stanie chorobliwym.

A znowu to samo ucho nie jest wrażliwe na podniety światła, ciepła, smaku itd. Krótko mówiąc, nasze słuchowe wrażenia zależą od właściwości naszych zmysłowych narządów, z których każdy posiada swój właściwy sposób działania, swoją specyficzną energję.

Wypadałoby przypuścić, iż rozmaite wrażenia barw powstają wskutek tego, iż fale świetlne oznaczonej szybkości wzruszają tylko oznaczone elementy siatkówki, te ostatnie wzruszają tylko pewne oznaczone włókna nerwu wzrokowego, a te włókna zaś — tylko oznaczone komórki mózgowe. Podobnie wypadałoby objaśnić powstawanie różnych wrażeń głosowych, węchowych, smakowych itd. Jeżeli więc narządy zmysłowe wywierają stanowczy wpływ na zmysłowe wrażenia, przeto doskonalsza lub wadliwsza jakość narządów zmysłowych musi mieć wielkie znaczenie dla wykształcenia umysłowego rozmaitych jednostek. Dobrze uorganizowany narząd wzroku musi być głównym warunkiem zmysłu barw i kształtów, a to samo stosuje się do słuchu, jako zmysłu dźwięków oraz języka, i na tem też polu objaśnia się w części zarówno talent malarski lub muzyczny, jak i nieudolność w pojmowaniu barw albo dźwięków.

Jak wiadomo, niższe zmysły u rozmaitych jednostek wykazują bardzo rozmaity stopień uzdolnienia wrażliwości, co zapewne zależy od naturalnej jakości odnośnych narządów. Że narządy zmysłowe mogą być uszkodzone, a nawet zniszczone przez działanie chorób, lub przez różne zewnętrzne wpływy, i że z tego powodu osłabiony zostaje zasób czuciowości lub nawet zupełnie zniweczony, jestto fakt ogólnie znany. Kto ma obłożony język, ten nie może dobrze smakować, a w palcach poparzonych lub odzięblonych dotyk sprawnie nie funkcjonuje.

Rozważając podniety zmysłowe, widzimy, iż są one bardzo różnorodne; wszystkie atoli, jak są, mają jedną cechę wspólną. Bo czy to rozróżniamy drgania eteru, które działają na nas jako światło lub ciepło, czy następnie fale powietrzne, sprawiające w nas wrażenia

dźwięku, czy wąchamy różne wonne materje, które nam przynosi powietrze, a smakujemy inne jeszcze — to we wszystkich podnietach jedno jest niezawodnie wspólne — jestto **ruch.**

Podobnie jak oko jest podrażnione przez drgania eteru, ucho przez falowanie powietrza, tak samo cząsteczki ciał wonnych lub smakowitych drażnią albo podniecają narząd węchu oraz smaku. I narząd dotyku bywa podniecony albo przez ciała będące w ruchu, albo przez opór, jaki mu przeciwstawiają ciała pozostające w spoczynku. Nawet wówczas, gdy przyczyna podniecenia zmysłowego leży wewnątrz naszego własnego ciała, to wtedy i przyczyna ta ma ruchowy charakter. Ilekroć zatem ma miejsce wrażenie zmysłowe, to zewnątrz narządu zmysłowego musi się znajdować coś, co go wzrusza.

Jednakże właściwości dające się dostrzec w naszych zmysłowych wrażeniach, nie przybywają do nas z zewnątrz i nie mamy najmniejszego powodu, aby te właściwości przypisywać światu zewnętrznemu. Wszakże drgania eteru nie są ani niebieskie, ani żółte, ani jasne lub ciemne, zimne lub ciepłe; nie posiadają one barwy, światła lub temperatury; one odznaczają się jedynie ruchem. Drgania dzwonu, powietrza itp. nie są ani głośne, ani ciche, ani wysokie, ani niskie, harmonijne lub nieharmonijne; one nie brzmią, nie dźwięczą, one się tylko poruszają. Wrażenia, których doznaje nasz dotyk, nie mówią nam nic wcale o istocie rzeczy, która zależy tylko od ułożenia cząsteczek, — od tego, czy te cząsteczki przedstawiają nam się jako ciała płynne lub stałe, miękkie albo twarde, szorstkie, czy gładkie, równe lub nierówne.

Proces, odbywający się w naszej krwi, lub tkankach, nie jest ani przyjemny, ani bolesny; jest on tylko ruchem elementów materji. Smak kwaśny albo słodki, podobnie jak i rozmaite wrażenia węchu, znajdują się jedynie w nas samych, nie zaś w rzeczach i nie mówią nam one nic o wewnętrznej naturze tych rzeczy. Gdyby zmysły nasze były inaczej urządzone, wtedy może piołun smakowałby nam słodko, cukier gorzko, a sól kuchenna alkalicznie; może fijołek miałby woń nieprzyjemną , lulek zaś odznaczałby się miłym zapachem. Wiemy nawet, że się zmieniają właściwości naszych wrażeń zmysłowych, ilekroć wskutek chorób zaszła jakaś zmiana w narządach zmysłowych i wówczas to materje, które miały dla nas zapach lub smak przyjemny, napełniają nas wstrętem.

Własność wrażenia czuciowego jest jeszcze odleglejszą od swojej przyczyny, gdy wskutek nacisku na oko, lub z powodu uderzenia albo przez przypływ krwi do mózgu, czy też z powodu choroby nerwów, użycia alkoholu, zapalenia siatkówki itp. dają nam się widzieć iskry, obrazy barwne, świecące pierścienie, ogniste kule, ciemne plamy, migające się czarne punkty itd. W takich razach doznajemy wrażeń światła od podniet, które jak najwidoczniej nie są światłem. Również i zmysł słuchu przyjmuje częstokroć wrażenia różnych szu-

mów i dźwięków, jakkolwiek żadna podnieta głosowa na ucho nie działa.

Każdy zmysł na swój sposób przerabia otrzymywane wrażenia, a jedno i to samo wrażenie może powstawać z rozmaitych podniet. Niemniej też jedna i ta sama podnieta może wywoływać bardzo rozmaite wrażenia. Tak np. prąd elektryczny budzi w oku wrażenia światła, w uchu wrażenie głosu, a na języku — smaku. Patrząc na słońce, olśniewamy sobie oczy jego blaskiem, ale wystawiwszy skórę naszego ciała na działanie promieni słonecznych, doznajemy uczucia ciepła i palenia. Przyczyna obu tych wrażeń czuciowych jest jedna i ta sama. Bo przyczyna nie leży w istocie rzeczy, lecz w organie zmysłowym. (C. d. n.)

Morfiniści.

II.

W sposób jasny i zrozumiały przedstawia ów lekarz, jak właściwie z ciekawości, z lekkomyślności, z powodów nieodczuwanych wyraźnie, tak, jak stajemy się nałogowymi palaczami, rozpoczął zażywanie morfiny. Opisuje dalej, jak pragnienie, by być „szczęśliwym i bez wszelkich życzeń“ pędziło go do coraz to częstszych powtórek i tak trwało to do czasu, gdy się zjawiły dolegliwości. Te dolegliwości popchnęły go automatycznie w innym kierunku: począł zażywać autydotum morfiny — kokainę, która oczywiście działała po swojemu, wymagając jednakże ciągle coraz to większych dawek. Atoli i ten środek pokazał niezadługo swe szpony, wywołując silne bicia serca i halucynacje w stopniu stale wyższym, że w celu złagodzenia tych nowych cierpień musiał na nowo chwycić się morfiny. Czytając te zwierzenia, ma się wrażenie, iż czyta się ogromnie interesujący romans; opisuje ów nieszczęśliwy lekarz, jak obie te trucizny działały wspólnie, aby go nie wypuścić, jak jedna z nich powodowała dolegliwości, które wymagały dawki tej drugiej, jak morfina pędziła go do kokainy, a kokaina pchała go do morfiny tak długo, aż go obie trucizny jak najzupełniej opanowały. Banalny koniec tego romansu jest taki, że obie trucizny z rąk go nie wypuszczały, że wkońcu potrzebował codziennie całego gramu morfiny oraz dwu gramów kokainy — aby się utrzymać przy życiu, czyli dziesięć do piętnastu razy tyle, ile inny nieszczęśliwy potrzebuje, aby — umrzeć!

Okropnie czyta się opis godzin rannych morfinisty, budzącego się z uczuciem strasznem po wczorajszej dawce morfiny i chwytającego drżącemi rękami za kokainę, poczem oczekiwanie działania tej drugiej trucizny! Zresztą zrozumiałem jest, iż żaden człowiek nie posiada sił dostatecznych, aby stan podobny wytrzymać, skoro posiada w swym obrębie środek, aby zakończyć ten swój stan straszliwy. A co dopiero człowiek, który nie odczuwa właściwie już nic innego, jak tylko pragnienie tej trucizny!

Wszystkie inne uczucia bowiem prawie kompletnie zamarły. Tak, jak nie odczuwa się głodu, zimna, niedostatku i innych możliwych nieprzyjemności, tak zanikają z czasem wszelkie odczucia i uczucia życia, umysłu i ducha. Następuje straszne ubóstwo uczuć; radość, smutek, nienawiść, miłość, uczciwość, obowiązkowość itp. — wszystko to zanikło i jak najzupełniej nie występuje.

A co najgorsze, to, iż chory nałogowiec nie odczuwa w końcu już nawet swego stanu, że widzi i poznaje niebezpieczeństwo, ale go już nie odczuwa; jest na nie obojętnym. Żyje w nim jedynie jedynejedno pragnienie: pragnienie chciwe trucizny, głód narkotyczny.

To ubóstwo uczuciowe przeobraża się aż we wszelki brak uczucia, w matołkowatość. Morfinista staje się sentymentalnym, skłonnym do głupstw i figlów, do bezwartościowych gestów; prawdziwego uczucia niemasz tam już nic. Równocześnie następuje utrata wszystkich momentów etycznych. Występuje egoizm bezgraniczny, zatapianie się w samym sobie. Stara się oszukiwać otoczenie, fałszuje recepty, ale nie robi sobie z tego najmniejszych wyrzutów sumienia. Jest on częściowo niepoczytalnym, nie można się w niczem zdać na niego, jedynie w kierunku wyrafinowanej obrony, gdyby mu się zamierzało odebrać truciznę.

Jesteśmy pewni, iż nigdy jeszcze nie opisał nikt straszliwego stanu, stanu duszy człowieka, zrujnowanego przez morfinę, jak uczynił to podany lekarz, opisujący dzieje własne. A właśnie ten szczegół nadaje tej spowiedzi tak wielką wagę; większą nierównie, niż jego opisy rad praktycznych, jakie winno się stosować w celu odzwyczajenia nałogowców. A wspomnieć tu trzeba, iż dużo prób stosował ten lekarz u siebie bez najmniejszych skutków.

Na podstawie własnych doświadczeń wymaga on, jako jedyny sposób, jak najzupełniejsze raptowne i najenergiczniejsze odsunięcie nałogowca od trucizny, bez kompromisu, bezwzględnie. Choćby już dlatego, aby chorego osłabić, aby go dostać do łóżka i tu go dokładniej kontrolować, dozorować i wychowywać. Gdy chory po licznych tygodniach zdoła już powstać z łóżka i przynajmniej stać i chodzić, to nie należy sobie wyobrażać, aby odzwyczajenie już nastąpiło — jak się to niektórym wydawaćby mogło; — prawdziwe odzwyczajenie teraz dopiero się rozpoczyna. Teraz dopiero ciążą na ozdrowieńcu wewnętrzna próżnia i zupełny brak energji; teraz pokusa, aby dostać uszczęśliwiającej trucizny, jest największą. Trzeba koniecznie co najmniej kontroli całego roku, zanim można uwierzyć w uleczenie pacjenta.

Będący przedmiotem opisu powyższego lekarz wprawdzie mało nauczył nas nowego, ale rzucił na zagadnienie morfinizmu dużo światła. A jakżeż można inaczej walczyć z tak ciemnemi siłami, jak — masą światła!

Człowiek i cukier.

I.

Człowiek — stworzenie mięso i trawożerne — mając tak dużo środków spożywczych do dyspozycji, mało dba o stronę djetetyczną w odżywianiu się. Najczęściej ładuje w siebie, jak do wielkiego pieca, byleco: zgniłe szczapy i ochłapy, gnaty, szmaty, stare graty, na to przyrzuci węgla, na wierzch kloc smolnego drzewa obok bibułki angielskiej — bez ładu i składu. Niby to piec został zapchany paliwem, dymu i swędu moc, ale ognia mało. Efekt słaby. Piec często się psuje, choruje, wreszcie marnieje ze szczętem.

To porównanie żołądka naszego do pieca jest zapewne mało poetyczne, ale zato bardzo odpowiada przez analogję naszemu niedbalstwu w odżywianiu. Słusznieby rzec można, że u nas na ogół się nie je — u nas się żre, tak pod względem jakościowym jako i ilościowym.

Nasze panny do wzięcia są ciągle jeszcze wychowywane mało praktycznie. Większą uwagę zwraca się na formę zewnętrzną, niż na treść wychowania.

Higjena, kuchnia, gospodarstwo domowe? Gdzietam! To nie dla kobiety współczesnej. Tem może się zająć beznadziejna stara panna, kuzynka lub służba, którą opłacać będzie mąż — biały murzyn, stworzenie przykre i do ciężkich robót przeznaczone.

Tymczasem prowadzenie domu, to cała skomplikowana gałąź wiedzy praktycznej. Możnaby bez przesady stworzyć cały fakultet gospodarstwa domowego i higjeny przy uniwersytetach. Na ten fakultet niechajby uczęszczały panny nasze zamiast na różne prawa, medycyny i politechniki. Komórka społeczna, którą stanowi rodzina, byłaby wówczas daleko zdrowsza, ognisko domowe silniejsze i stalsze, młode pokolenie mocniejsze, a więź społeczna spoistsza.

Nasze panie ministrowe i posłańcowe, inżynierowe i posterunkowe, prezeski i woźne — bez ubliżenia dla stanu i godności — niechaj wiedzą, że oddawanie się gospodarstwu domowemu nie jest poniżeniem. Na poparcie tych słów przytoczę, że jedyna córka królestwa angielskich, księżniczka Mary, od lat kilku margrabina Lascelles, zna na pamięć zawartość swoich i swego małżonka szaf z bielizną i robi znakomite pudingi i marynaty.

Poza produktami mącznemi i jarzynami zajmują w odżywianiu się naszem sporo miejsca mięso, alkohol i kawa. Jest wszakże jeszcze jeden środek odżywczy, rozpychający się coraz silniej łokciami w naszych kuchniach i jadalniach, zwłaszcza wśród inteligencji miejskiej i wiejskiej. Jest nim cukier i wyroby cukrowe. A byłoby tego zjadania jeszcze dużo więcej, gdyby cukier u nas nie był tak drogi.

Wprawdzie takie omawianie w artykule jednego środka spożywczego w odosobnieniu od innych, nasuwa obawy wykroczenia poza ramy bezstronności i umiarkowania, ale postanowiłem zrobić wy-

jątek dla słodyczy, aby złagodzić ustęp poprzedni mego artykułu, w którym wyraziłem się niezbyt pochlebnie o naszych paniach domu i naszych pannach do wzięcia.

Niewątpliwie stajemy się z dnia na dzień coraz bardziej zjadaczami cukru i słodyczy pod rozmaitemi postaciami. Z tem się trzeba liczyć. Wezmę za podstawę ilustracji cyfry dwóch państw, będących wielkiemi producentami cukru, t. j. Stanów Zjednoczonych Ameryki i Polski. Ostatnie cyfry statystyczne są mi niedostępne, ale znam cyfry z przed trzech lat. Według tych danych spożyto w Stanach Zjednoczonych z górą 6 i pół miljarda kilo cukru. Z tego zużyto na wyroby cukiernicze z górą pół miljarda kila, czyli nieco więcej, jak 8 procent całej produkcji krajowej. Gospodarstwa domowe zużyły łącznie z wyrobami cukierniczemi, około 70 procent produkcji rocznej, a 30 procent oddano na cele przetwórcze przemysłu.

Na ogólną ilość wyprodukowanego w Polsce cukru wyroby cukiernicze pochłonęły około 300 kwintali, a więc około 30.000 tonn albo 6 miljonów kilo.

Wprawdzie Stany Zjednoczone zjadły w słodyczach prawie o pół miljarda kilo cukru więcej od nas, ale też ludność Stanów jest prawie czterokrotnie liczniejsza od ludności Polski, wielokrotnie bogatsza i oświeceńsza. Nie jest z nami więc tak źle, a byłoby lepiej, gdyby nie ciemnota przeważających mas naszego ludu. Wszak na ogół cukier na wsi polskiej w wielu okolicach uważany jest jeszcze za lekarstwo; tam herbatę lub kawę słodzoną zastępuje barszcz, żur lub kartoflanka, z których posiłek czerpią wszyscy członkowie rodziny, od niemowląt do starców.

W obecnych ciężkich czasach kryzysowych, kiedy na wsi polskiej panuje wprost nędza, spożycie cukru spadło tam do ostatecznych granic poprostu dlatego, że mieszkańców wsi naszych nie stać na zbyt drogi cukier.

Nie wiemy, w jakim stopniu w zjadaniu owych 6 miljonów kilo cukru partycypują dzieci nasze, wiemy natomiast, jak bardzo one lubią słodycze. Światła i umiejętna opieka nad dzieckiem może tego procentowego stosunku nie znać, ale winna wiedzieć, jaka ilość słodyczy może być tolerowana w każdym poszczególnym wypadku, aby zdrowie dziecka zachowało równowagę, by ilość zjedzonych przez nie słodyczy nie była poniżej ani ponad normę.

Niektóre matki i wychowawczynie twierdzą, że słodycze powodują nadmierne tycie. Tak jest istotnie, gdy nie znamy miary w spożywaniu. Wtedy zanika również ich dobroczynne działanie, jako źródła pomnażania energji. Aby więc uniknąć błędów, musimy się zorjentować co do miejsca, jakie przypada słodyczom i pokarmom ze znaczną domieszką cukru, w uszeregowaniu ogólnem naszych środków odżywczych. (C. d. n.)

Nie poddawaj się złemu humorowi i troskom, choćby Ci się zdawało, że nie wytrzymasz naporu losu.

Gazy bojowe.

IV.

Wszelkie gazy bojowe są cięższe niż powietrze, dlatego będą się unosiły ponad ziemią w niewielkiej wysokości.

W czasach wojennych, kiedy istnieją obawy używania na pewnym terenie gazów bojowych, należy wystawiać posterunki gazowe. Posterunek taki musi „patrzeć, wąchać itp.“ Swoją drogą nie byłoby na miejscu, zdanie się na meldunki posterunków, — do tego niebezpieczeństwo jest zanadto poważnem. Nie każdy posterunek w równym stopniu odczuwa działanie gazów. Działanie to uwydatnia się zwykle w podrażnieniu i paleniu w oczach, drapaniu w gardle, suchości w ustach i kaszlu. Często dochodzą do tych objawów jeszcze nudności, wymioty i zawroty głowy. Trzeba jednakże pamiętać, że nie koniecznem jest drażnienie oczu i górnych części organów oddechowych, a wówczas niebezpieczeństwo jest tem większe, na którem poznaje się zagazowany zwykle zbyt późno.

Przypominamy sobie z roku 1928 wypadek, zaszły w Hamburgu, kiedyto wskutek niedostatecznego zamknięcia naczynia z fosgenem gaz ten wystąpił na zewnątrz. Znamy następującą historję zagazowanego w owym wypadku: Pewien silnie zbudowany 19-letni młodzieniec, jeżdżący na rzece Łabie łodzią, napotkał podczas tej jazdy chmurkę fosgenu, która nadciągnęła z wiatrem. Zauważywszy nieznane sobie jakieś uczucie, starał się jak najprędzej wylądować na brzeg, a ponieważ odczuł jakąś potrzebę kaszlu, udał się do lekarza. Lekarz oświadczył po sumiennem zbadaniu, iż nic znaleźć nie może. Lekarz poradził młodzieńcowi, aby się przeszedł na świeżem powietrzu, co pacjent też uczynił. Niestety, po upływie czterech godzin przywieziono go do szpitala w stanie jak najzupełniej beznadziejnym, gdzie przy układaniu go do łóżka zmarł — w 4 i pół godziny po wdychaniu gazu.

Wypadki podobne nie stanowią wyjątku; wojna światowa wykazała liczne wypadki zupełnie podobne. Aby się możliwie zabezpieczyć przed takiemi niespodziankami jest koniecznem, aby tak publiczność jako i lekarze zapoznali się dostatecznie z działaniem gazów.

Inne gatunki gazów działają znów odmiennie na organizmy ludzkie, a zachowanie się zagazowanego natychmiast po zagazowaniu stanowi często o życiu i śmierci. Twierdzi się, iż zagazowany sam winien, gdy umierać musi. Brak objawów zatrucia, to jeszcze nie daje pewności, a podczas początkowego działania gazu nie zdoła stwierdzić u zagazowanego najzdolniejszy lekarz niebezpiecznych symptomów. Rozumie się, iż symptomy charakterystyczne zagazowania występują już po kilku godzinach. Występują palące bóle w piersiach, oddech staje się szybkim, dosięgając nawet 50 do 70 wdychań na minutę, skóra staje się siną, z nosa wydziela się ciecz początkowo żółtawa, piankowata, następnie brunatnawa. Przytem za-

gazowany zwykle nie traci przytomności. Wydzieliny stają się coraz to większe, zsinienie i brak tchu postępują znacznie, chorzy z trudnością wielką chwytają powietrze. W tem stadjum zagazowany przedstawia obraz okropny, widzi się, jak chory topi się wprost w własnym, wytwarzającym się w płucach płynie. Twierdzono nieraz, jakoby wojna gazowa była humanitarną, możemy jednakże zapewnić Czytelników naszych, że każdy, kto choć jeszcze iskierkę uczucia posiada, a widział taki koniec zagazowanego, ten odwróci się z odrazą od tej „humanitarnej" walki.

Nie zamierzamy tu wyliczać jeszcze innych, odmiennych objawów zagazowania, gdyż to rzecz fachowców; kto wszakże wytrzymał atak podobny przez 3 do 5 dni, ten jest zwykle uratowany. W każdym razie należy wtedy poświęcać dużo uwagi sercu. Oczywistą rzeczą jest, iż zależy tutaj dużo od jak najrychlejszego zdawania sobie sprawy z faktu zagazowania ze strony pacjenta, który winien być dosyć wcześnie pouczonym o strasznych skutkach zagazowania i tu otwiera się szerokie pole dla czynności lekarzy, którzy winni uświadamiać publiczność dosyć wcześnie i gruntownie. Według zdania mojego dotychczasowe pouczenia w paru dużych miastach nie wystarczają stanowczo.

Warunkiem najpierwszym wobec podejrzenia zagazowania jest jak najszybsze doprowadzenie poszkodowanego lekarzowi. Tylko w stadjum początkowem pomoc lekarska może być skuteczną.

Najważniejszą sprawę stanowi tu natychmiastowe zajęcie się zagazowanym ze strony otoczenia, jeśli niema powstać szkoda, której następnie zaradzić już niepodobna. Nie ulega chyba kwestji i każdy to zrozumie, iż najpierwszym warunkiem jest wyprowadzenie zagazowanego z obwodu, w którym gazy działają. Warunku tego np. podczas wojny frontowej nie zawsze można dopełnić, atoli trzeba jednak koniecznie zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszem działaniem trucizny. Można takiego nieszczęśliwego umieścić w jakimś budynku, a w najgorszym razie położyć mu na usta chustkę przepojoną jakimś neutralizującym płynem. O nałożeniu maski gazowej trzeba zawsze pomyśleć, skoro chodzi o teren zagazowany znaczniejszy. Najważniejszym przepisem jest w wypadkach tego rodzaju jak najzupełniejszy spokój dla chorego. Nawet wówczas, gdy zagazowany posiada jeszcze siły dostateczne, aby szedł sam do szpitala lub do innego ambulatorjum, nie wolno pozwolić, aby się ruszał, a jeszcze mniej, aby maszerował, obładowany pakunkiem. Każda czynność mięśni, każdy choćby najmniejszy ruch, jak np. wołanie, powiększa zapotrzebowanie tlenu w organizmie. Potrzebę tlenu należy zredukować do minimum, a osiągnąć to można jedynie na skutek jak najzupełniejszego spokoju. Nie potrzebujemy zapewne dodawać, iż trzeba chorych tego rodzaju transportować w samochodach lub na noszach do urządzonego dla zagazowanych miejsca opatrunkowego. Dziwnem wydaje się, iż właśnie przeciwko temu przepisowi tak się często grzeszyło, co wytłomaczyć można jedynie niewiadomo-

ścią pomiędzy ludnością i lekarzami. Opisany powyżej wypadek w Hamburgu winien być dla nas ostrzeżeniem dostatecznem.

Położenie transportowanego podczas transportu zależy od jego wygody; najlepiej będzie, gdy będzie leżał na wznak, ewent. można górną część kadłuba cokolwiek podwyższyć. Cały transport musi być ostrożnym, dlatego trzeba pomyśleć, czy czasami transport zbyt daleki jest praktyczny, czy nie korzystniej byłoby pozostawić zagazowanego bez wydajniejszej opieki szpitalnej, a nie męczenie go długim i niewygodnym transportem. Lepszemi są tu nawet dosyć prymitywne warunki niż daleki, ciężki transport. (C. d. n.)

Sygnały alarmowe.

Jeśli kaszlemy (nie kasłamy!), jeśli się śmiejemy, albo nawet ziewamy, to dla naszego otoczenia jest to mniej albo więcej przyjemną sprawą. Czujemy się nieraz nawet obrażonymi z powodu niepotrzebnej zgoła potrzeby, uważając odgłosy takie, co prawda częstokroć niemiłe, jako dowody złego wychowania lub niegrzeczności. Tymczasem stanowią te odgłosy konieczne nam i bardzo ważne ostrzeżenia lub obronne czynności organizmu. Natura, w swej wielkiej mądrości, zaopatrzyła nas w środki w kierunku ostrzegania przed niebezpieczeństwami oraz zachowywania nas przed ich wybuchem.

Są to refleksy, występujące automatycznie i sygnalizujące nam alarmy, skoro organizmowi albo jakiejkolwiek części tegoż zagraża niebezpieczeństwo. Przytoczymy tu częsty dosyć przykład: Ktoś z naszego otoczenia jadł cokolwiek nieostrożnie i utkwiła mu ość albo kostka w „fałszywem“ gardle, czyli w tchawicy, a nie w przewodzie pokarmowym. I jakże tu sobie radzi niedoskonałość ludzka? Przecież w danym razie trzebaby zawołać lekarza, którvby bolesnem narzędziem i różnemi sztuczkami starał się wydobyć przeszkodę z gardła. Gdyby się ta procedura jakoś nieudawała, musiałby lekarz przystąpić do operacji gardła i usunąć z zewnątrz przez zrobiony otwór niepotrzebną przeszkodę.

Natura radzi tu sobie jak najzupełniej w sposób prosty. Występuje natychmiast refleks kaszlowy z powodu bolesnego dotykania nerwów odczuwających. Nerwy są zaatakowane, atak ten posyłają nerwy do systemu nerwowego kręgosłupa lub mózgu i przeskakują tutaj z nerwów odczuwających na nerwy ruchowe, czego my sami wcale nie odczuwamy. W tem samem okamgnieniu, gdy odruch odpowiedni na drodze opisanej dochodzi do miejsca zagrożonego, zamyka się krtań. Pod silnem ciśnieniem wyrzuca się powietrze — kaszle się i za pomocą tego silnego kaszlu wypycha się przeszkodę, o ile ta niezbyt mocno się w gardle usadowiła.

Skoro ktoś się zaziębił i kaszle, to oczywiście nie chodzi o to, aby usunąć ten kaszel, ten nieprzyjemny odgłos, a chodzi o to, aby posta-

rać się o usunięcie z płuc zaflegmienia, którego natura nasza chce się pozbyć za pomocą kaszlu. Z chwilą, gdy tchawica nasza i płuca są wolne, kaszel ustępuje sam i bez wszelkiej pomocy.

Takich i podobnych aparatów sygnalizacyjnych, funkcjonujących znacznie prędzej niżbyśmy np. pociągnęli za hamulec w wagonie kolejowym lub zaalarmowali straż pożarną po wybuchu ognia, posiada nasz organizm znaczną ilość. Do tych narządów alarmowych należą nietylko kaszle, ale również śmiech, ziewanie itp. Ból zalicza się także do takich aparatów alarmujących, przestrzegając nas o niebezpieczeństwie; alarmowych narządów, działających za pomocą bólu, posiada nasza skóra i wszystkie organy wielką liczbę.

B. W. — Lwów.

Medycyna ludu wiejskiego.

Chcę odgrzebać w pamięci, com widział i słyszał przed laty pięćdziesięciu o chorobach na wsi i o ich leczeniu. Chorób wówczas było wiele. Oprócz zwyczajnych przypadków z przeziębienia lub z podźwigania ciężarów i z przepracowania, panowały często choroby nagminne czyli epidemje: tyfusu, dysenterji (czerwonki), czarnej ospy i t. p. Grypy (hiszpanki, influenzy) jeszcze wtedy nie było. Szczepienie ospy było przez starostwo nakazane. W pewnych odstępach czasu przyjeżdżał fizyk z miasta i szczepił ospę niemowlętom i starszym dzieciom. Gabinet ordynacyjny zakładał w wygodniejszej chacie, do której schodziły się matki z dziećmi do szczepienia ospy. Niektóre z nich jedno dziecko niosły na rękach, a dwoje lub troje prowadziły uczepione u spódnicy. Jaki to strach miały dzieci przed szczepieniem, zwłaszcza, gdy ujrzały, jak doktór kraje dzieciom skórę na ręce i piórkiem pociera. Płaczu i pisku było wiele, a matki wybuchały śmiechem i uspokajały dziecięta. Niektórym dzieciom szczepionka goiła się prędko i tylko ślady zostawały na ręce, inne odchorowały znacznie, a innym wcale szczepienie się nie przyjęło. Jakoś ospa przestała nagminnie grasować po wsiach i już rzadko widziało się ludzi, na których gębie, jak mawiano, „djabeł groch młócił"... Na tyfus i czerwonkę umierało wiele dzieci i starszych, bo prawie nigdy nie wzywano lekarza, a kumoszki i znachorki nie zawsze potrafiły tę chorobę zwalczyć. Udawano się i do owczarza we dworze, ale i ten choć „uczony i znawca", rzadko mógł poradzić.

Na liczne choroby dziecięce najlepiej stosunkowo umiały poradzić same matki, wiedzione naturalnym instynktem i doświadczeniem. Kąpano tylko niemowlęta, a starsze dzieci czekały na kąpiel rzeczną do św. Jana Chrzciciela, który — jak mówiono — wodę w rzekach poświęca i dopiero wtedy zdrowo się kąpać. Zato dość często myto głowy ługiem, który prostym sposobem robiono w domu z popiołu. Na wszelki wypadek była w każdym domu niby do-

mowa apteka, złożona z różnych ziół poświęconych, a więc: rumianek na glisty, piołun na apetyt, leszczyna do kąpieli, krwawnik na rany, babka na czyraki, szałwja na zęby, kwiat lipowy na poty, macierzanka dla kobiet; na inne jeszcze choroby: miód, psie sadło, skrzypa (kądziołka), rozchodnik, podbiał i t. d. Różę spalano lnem, na zapalenie płuc były pijawki, na kolki w boku bańki, na przeczyszczenie olej konopny lub lniany, na wymioty letnia woda z solą, na sen mak. Wyliczamy te lekarstwa z historycznego punktu patrzenia, bez twierdzenia o ich skuteczności.

Czasami uciekano się i do guseł i zamawiaczy, zwłaszcza, gdy chodziło o ograżkę (zimnicę), która się powtarzała przez dłuższy czas, co trzeci lub czwarty dzień, albo o „kołtun" np.

— Ano, kumo, dyć poszłam z moją małą Anielcią, co ją ograżka tłukła, już bez cztery niedziele, do ciotki Jagi, no tej staruszki na końcu wsi, zamówiła tak pobożnie, że i ograżka ustała i kołtun, jak ręką odjął...

— A to moiściewy — mówi druga — ludzie gadają, że to grzech wierzyć w gusła i zabobony, ale gdziebyta zaś był grzech za to, kiedy pomaga. Będzie temu ze sześć niedziel, mój chłopak przygnał bydło z paświska i krzyczy a woła: Mamusio! mnie „straśnie" boli wnątrze i w dołku „me sparło". Patrzę, a tu chłopaczysko pobladło jak ściana, na gębie pot i aż się wije z boleści. Nic innego — myślę sobie — ino uroki! A to chłopak walny (przystojny) i musiała się popatrzeć na niego taka baba, co ma urokliwe oczy i uroki na niego rzuciła. A na psa urok — powiadam — bodajżeś zczezła, żebyś skapała ze szczętem! Takeś mi to dziecku zrobiła? Lecę w te pędy z konwią do studni, nabrałam wody i chlust na strzechę, a co wody spadnie, to chwytam na dno konwi, odwrócone do góry, kładę parę węgli i powiadam: napij się dziecko wody z denka. I co powiecie, kumo? Zaraz chłopakowi ulżyło, a za chwilę wołał: jeść! To na uroki jedyne...

Na zwichnięcie albo złamanie ręki lub nogi był sławny na całą okolicę naprawiacz, zwykły gospodarz, a umny z dziada pradziada. Nawet panowie w takim wypadku do niego się udawali, bo jak on złożył rękę lub nogę złamaną, to tak żaden „dochtór" nie potrafi! Na suchoty radziły baby mleko prosto od krowy, jeść tłusto i pić odwar z młodych pędów sosny albo szyszek. Na gardło zaś było najlepsze ciepłe mleko z miodem. A jak się w kim „natura" zapiekła, to najlepsza herbata z ruty, albo z szakłaku, nawet z chmielu.

Powiadają, że z wszystkich zawodów na świecie jest najwięcej lekarzy. Powiedz tylko komu, że cierpisz na to lub owo, natychmiast każdy ma gotową radę, rozumie się, że nie zawsze trafną, niekiedy szkodliwą ,ale w dobrej wierze chętnie udzielaną. Mnóstwo też dowcipów i anegdot krąży na ten temat. Np. pewien dowcipniś przechwalał się często, że ma niezawodną receptę na to, aby każdy był zdrów.

— Jakaż to ta recepta? — zapytał go drugi.

— Wystrzegaj się — powiada — trzech rzeczy: 1. mocnego trunku, 2. zdrowego wiktu, 3. wielkiego szczęścia.

— No, rozumię, że mocnego trunku należy się wystrzegać, ale zdrowego wiktu, wielkiego szczęścia?

— Ba, kiedy ty nie wiesz, co to jest mocny trunek. Mocny trunek to nie jest wódka, jak ty myślisz, ale woda.

— Jak to woda? Pierwszy raz słyszę!

— A, bo widzisz, woda ma taką siłę, że brzegi rwie, koła młyńskie obraca, drzewa wydziera z korzeniami, a wódka tego nie potrafi, a więc woda jest to najmocniejszy trunek, wystrzegaj się, żeby cię nie porwała.

— No, niech ci będzie i tak, ale dlaczego się mam wystrzegać zdrowego wiktu? A gdzie to jest zdrowy wikt? W domu?

— Nie! Zdrowy wikt jest w szpitalu, boć lekarze tylko zdrowy wikt przepisują. Radzę ci, wystrzegaj się szpitala...

— Kiedy zaś jest wielkie szczęście?

— Jeżeli kto spadnie z dachu i złamie sobie tylko rękę lub nogę, a nie zabije się, to ludzie mówią: „Wielkie szczęście, że się nie zabił..." Takiego szczęścia radzę ci się wystrzegać.

Transfuzja krwi.

Na podstawie wielkich ran lub z powodu niektórych chorób organicznych, jak np .tak często napotykanych gruźlic płucnych, powstają krwotoki, których zatamować szybko nikt nie umie. Przypadłości takie kończyły się i kończą się jeszcze obecnie śmiercią w największej liczbie wypadków.

Obserwacje takie, iż na tle zbytniej utraty krwi kończyło się życie ludzkie, naprowadziły już w starożytności Egipcjan i Chińczyków na myśl, czyby się nie dało w jakiś sposób ubytku krwi powetować, w następstwie czego kapłani egipscy i lekarze chińscy przelewali krew zwierzęcą wprost do żył pacjentów. Jak to sobie Czytelnicy nasi wyobrazić łatwo mogą, skutku dobrego prawie w żadnym wypadku w ten sposób nie osiągano, boć przecież krew zwierzęca różni się od człowieczej, i stosowanie takiego zabiegu z biegiem czasu poniechano.

Około 150 lat temu wznowiono sposób podobny, cokolwiek poprawiony, ale i teraz nie dały próby korzystnych wyników. Rozumie się, iż znów zarzucono stosowanie przelewania krwi zwierzęcej do żył ludzkich.

Prawie stale umierał pacjent, któremu wlewano do żył krew zwierzęcą, a to dlatego, że krew zwierzęca niszczyła resztki krwi ludzkiej, ulegając sama równocześnie rozkładowi, co musiało powodować śmierć koniecznie.

Przelewanie krwi ludzkiej, stosowane przez niektórych lekarzy, wydawało również dość często wyniki śmiertelne, ale starzy lekarze ciągle próbowali dalej, szczególnie, gdy się przekonywali w licznych wypadkach, iż nie brak krwi wywołał śmierć, ale brak płynu w naczyniach krwionośnych i sercu. Zaczęto więc napełniać naczynia krwionośne ludzi skrwawionych płynem niebardzo szkodliwym, jakim okazał się roztwór jednoprocentowy soli kuchennej. Pomimo tej nowości zawsze jeszcze umierało dużo pacjentów.

Sprawę całą popchnęły naprzód badania nad t. zw. **grupami** krwi, przeprowadzone przed coś 20 latami przez wiedeńskiego lekarza d-ra Landsteinera. Badania te stwierdziły, iż zmieszanie krwi stworzeń, należących do różnych gatunków, jak np. ludzi i zwierząt, skończyć się musi tragicznie. Co więcej, stwierdzono, iż wśród stworzeń, należących do tego samego gatunku, np. wśród ludzi, spotyka się różne odmiany krwi, czyli t. zw. **grupy.**

Dwa rodzaje krwi, należące do tej samej grupy, mogą być bezkarnie pomieszane, należące zaś do innych grup — nie, gdyż odnoszą się do siebie wrogo, podobnie jak krew zwierzęca do ludzkiej.

Za odkrycie to otrzymał dr. Landsteiner nagrodę Nobla.

Prowadzone na tej podstawie badania dalsze, do których materjału dużo dostarczyła wojna światowa, umożliwiły lekarzom stosowanie transfuzji krwi, czyli przelewania krwi z żył jednego człowieka do żył drugiego, pod warunkiem, że krew wlewana należy do tej samej grupy, co krew człowieka, któremu krew się wlewa. Dla informacji dodajemy, iż obecnie rozróżnia się cztery grupy krwi ludzkiej.

Dzisiaj stosują lekarze obie metody uzupełniania braku krwi, a więc jej transfuzję, oraz wlewanie do naczyń krwionośnych roczczynu soli kuchennej.

Doświadczenia na zwierzętach wykazały, że przy utracie krwi, wynoszącej około 65 procent, wystarczy do utrzymania życia uzupełnienie braku roczczynem soli; powyżej 65 procent trzeba uciec się do transfuzji krwi. Gdybyśmy bowiem wlali choremu roczczyn soli, przyszłoby do tak wielkiego rozwodnienia czerwonych ciałek krwi, że oddychanie prawidłowe byłoby uniemożliwione.

Do transfuzji krwi używa się obecnie zasadniczo krwi z ludzi żywych. W ostatnich czasach czyta się jednak o sensacyjnych doświadczeniach rosyjskiego lekarza d-ra Sergjusza Judina, który odważył się używać do transfuzji krwi nieboszczyków, jak dotychczas podobno z najlepszemi wynikami. Oczywiście że dr. Judin pobiera krew do transfuzji ze zmarłych, których przyczyną śmierci nie była choroba zakaźna.

Szanuj przedewszystkiem sam siebie, jeśli chcesz, aby Cię inni szanowali.

Większość młodego pokolenia zagrożona dożywotniem charłactwem.

Międzynarodowa Unja Pomocy Dziecku rozpisała swego czasu ankietę o wpływie bezrobocia na zdrowie dorastających pokoleń młodzieży i dzieci w krajach środkowej Europy, włączając w to i Polskę. W Polsce ankietę przeprowadzono w Warszawie i pięciu miastach prowincjonalnych, badając ogółem 15.295 dzieci bezrobotnych rodzin; wszystkie badania przeprowadzono na terenie szkół powszechnych.

U wszystkich zbadanych dzieci stwierdzono, iż męczą się bardzo szybko przy każdym większym wysiłku fizycznym czy umysłowym, przy których rówieśnicy ich żyjący w normalnych warunkach, wykazują o wiele więcej wytrzymałości; stwierdzono dalej w bardzo wielu wypadkach, iż dzieci nie mogą zdobyć się wogóle na nieco większy wysiłek fizyczny. Z chorób wzmogło się poważnie nasilenie krzywicy, pruchnica zębów i skłonność do gruźlicy, dalej zaś słabą odporność wobec chorób zakaźnych oraz przedłużeniach się w nieskończonność okresów rekonwalescencji. Wskutek niewystarczająco ciepłego ubrania w zimie dzieci przeziębiają się o wiele częściej, a na tle przeziębień rozwijają się różne komplikacje chorobowe. Dzieci, niezależnie od swego wieku, robią wrażenie wiecznie głodnych i na każde jadło rzucają się niemal ze zwierzęcem łakomstwem, co zgodnie zaobserwowały osoby prowadzące akcję dożywiania. Stan nerwowy niedożywionych dzieci jest opłakany, a zwiększona tępota i zaniedbywanie się jest również wynikiem niewystarczającego odżywiania.

Kto bliżej obserwował dorastające pokolenie w wieku od kilku do kilkunastu lat, ten może bez przesady stwierdzić, że stan rzeczy odsłonięty przez ankietę u dzieci bezrobotnych nie jest wiele lepszy u wszystkich prawie dzieci robotniczych, nie mówiąc już o wsi. To też wyniki ankiety rozszerzają się automatycznie w bardzo rozległych granicach. Wniosek zaś jest tylko jeden: — większość rosnącego obecnie pokolenia zagrożona jest na przyszłość niedorozwojem fizycznym i dożywotniem charłactwem.

Nie pozwalaj się opanowywać złemu humorowi! Nie uniewinniaj złego humoru nerwami lub winą drugich. Wina jest stanowczo po Twej stronie.

Co dla człowieka jest najważniejszem? Jego ciało, jego życie i zdrowie.

Czy to konieczne, aby jeżdżący na motocyklach jeździli z przesadną szybkością, wytwarzali okropne hałasy i strzelaniny, narażając życie i słuch bliźnich na niebezpieczeństwa?

Wypoczynek i ruch jako środki lecznicze.

Nie znamy chyba żadnego tak prostego, a jednak świetnego środka leczniczego, jakiemi są wypoczynek i ruch. Lecz właśnie dlatego, że to środki tak proste, wyobraża sobie każdy, iż może je stosować bez namysłu, a takie stosowanie powoduje częstokroć grube błędy. Nierzadko używa się np. ruchu zbyt dużo, ponieważ człowiek łatwo wpada z jednej ostateczności w drugą. Jako przeciwieństwo człowieka, który stale wypoczywa w obawie, iżby mógł się przepracować lub nadto osłabić, mamy człowieka nigdy nie spoczywającego, będącego w nieustannym ruchu — człowieka nerwowego.

Należy zatem obie rzeczy, wypoczynek i ruch, stosować z rozumem, w wypadkach cięższych trzeba się udawać pod opiekę lekarza, który stosowanie tak wypoczynku jako i ruchu ustali.

Że w chorobach gorączkowych chory powinien leżeć w łóżku, a więc mieć spokój zupełny i wypoczynek, jest chyba każdemu zrozumiałem. Mało jest tylko wypadków wyjątkowych, kiedy np. podczas dłuższego istnienia dość niskiej temperatury, chory może opuścić łóżko. Organizm gorączkujący, zajęty jest już dostatecznie samym sobą, nie powinien oddawać się jeszcze dodatkowej pracy, jaką stanowi ruch. A gorączkujący potrzebuje nietylko fizycznego, ale i duchowego spokoju; jest więc błędem i szkodliwem, gdy gorączkujący przyjmuje wizyty, gdy wdaje się w trudne rozprawy, czyta książki o ciężkiej treści lub pracuje w inny jakiś sposób mózgowo. Często słyszy się zdanie: „Nie pójdę do łóżka, bo łóżko mnie osłabia". Atoli zdanie to jest w dużo wypadkach zupełnie mylne. Człowieka ewentualnie nie osłabia łóżko, lecz choroba gorączkowa, którą to słabość odczuwa człowiek specjalnie po powstaniu z łóżka.

W chorobach chronicznych nie potrzeba tak bardzo stosować wpędzania do łóżka chorego. Tu jest zwykle przeciwnie, gdyż choroby na tle złej przemiany materji wymagają nawet dość dużo ruchu.

Swoją drogą mamy pewną liczbę chorób chronicznych, które wymagają z powodu słabości pacjenta leżenia w łóżku i z tem należy się liczyć. Byłoby nader szkodliwem, gdybyśmy ciężko choremu na cukrzycę, na serce lub zupełnie osłabionemu nerwowo polecali dużo ruchu. Takim chorym trzeba przepisać dokładnie, ile ruchu mają zażywać, tak samo, jak się im przepisuje inne lekarstwo, a prócz tego muszą mieć dostateczną ilość spokoju.

Wiadomem też jest ogólnie, iż mamy ludzi, którzy potrzebują więcej wypoczynku i spokoju, niż inni. Są to przedewszystkiem ludzie, pracujący w swym fachu lub przedsiębiorstwie niezwykle silnie fizycznie lub mózgowo. Dla takich lepiej jest odpoczywać spokojnie niż zajmować się dalszą pracą lub męczącym sportem.

Do tego rodzaju ludzi należy bez wszelkich zastrzeżeń pani i gospodyni domu, będąca od rana do późna w nieustannym ruchu. U takiej osoby godzinka poobiedniego wypoczynku działa wprost cuda.

Inni znów przychodzą do domu zmęczeni i nie mają apetytu, pomimo jak najbardziej apetycznego przyrządzenia potraw. Taki niechaj położy się na ćwierć lub pół godziny lub posiedzi spokojnie, a to wywoła u niego apetyt lepiej niż jakikolwiek środek, pobudzający apetyt.

Trzeba tutaj dodać, iż nietylko rodzaj zajęcia daje wskazania odnośne, należy też liczyć się z konstytucją osoby, czyli z wytrzymałością fizyczną i duchową. Ludzie flegmatyczni, z natury spokojni, potrzebują mniej wypoczynku, niż ludzie gorący, gdyż ci się mniej męczą, załatwiają wszystko spokojniej i sił nie nadwerężają. W przeciwieństwie do takich spokojnych osobników muszą ludzie żywi, biorący we wszystkiem udział osobisty, codziennie starać się o przynajmniej godzinę trwający wypoczynek.

W tak jasnych wypadkach podyktuje nam rozum własny, co i jak czynić nam wypada, nie oglądając się na jakieś tam chwilowo modne zdania lub będące właśnie w modzie kierunki.

Wchłaniamy całemi wagonami kurz i sadzę.

Obok wzrastającego coraz to bardziej w środowiskach wielkomiejskich łomotu, huku, trzasku i innych tego rodzaju słuchowych przyjemności, coraz bardziej niepokojącem zjawiskiem jest powiększanie się wielkomiejskiego kurzu i sadzy, co wykazują badania laboratoryjne.

To zanieczyszczenie powietrza miejskiego pozostaje zasadniczo w związku z rosnącym ruchem samochodowym, ale ważnym czynnikiem jest także coraz to większe uprzemysłowienie krajów i spalanie coraz większych ilości węgla. Badania wykazały, że w powietrzu wielkomiejskiem unoszą się całe wagony szkodliwego pyłu węglowego i sadzy, do czego ludzkość wprawdzie się już przyzwyczaiła, co jednak jest prawdziwą klęską.

Na ogół tworzy się kurz przedewszystkiem w ten sposób, że słońce wysusza ziemię, a wiatr unosi jej cząsteczki w powietrze i pędzi je nieraz setki kilometrów. W marcu 1901 popędził wiatr południowy w Afryce centralnej olbrzymie masy czerwonego pyłu poprzez morze Śródziemne do Italji i Niemiec, a nawet do krajów skandynawskich. Po drodze spadł on albo w stanie suchym albo z deszczem jako „krwawy deszcz". Ilości pyłku, opadające przy tego rodzaju okazjach, mogą być wprost nieprawdopodobnie wielkie. Tak spadło podczas podobnego opadu kurzu w dniu 31 stycznia 1913 r., według ostrożnych obliczeń, 40 tysięcy tonn pyłu.

Także wulkany wyrzucają w powietrze masy kurzu, który w górnych warstwach atmosfery przybiera kształty lśniących obłoków i, według przypuszczeń geologów, kilkakrotnie okrąża ziemię, zanim opadnie na jej powierzchnię.

Kurz wytwarzają poza tem rośliny, zwierzęta, ludzie. Każda czynność ludzka tworzy kurz, nie mówiąc już o specjalnych gałęziach przemysłu, które z natury swego zajęcia są specjalnym producentem kurzu, i których oddziaływanie ujawnia się na zewnątrz grubą powłoką kurzu, kryjącą całą okolicę.

Ruch pieszy i kołowy, lokomotywy, samoloty, pociągi, a szczególnie samochody — oto najgroźniejsi sprawcy kurzu życia codziennego.

Jak chronić się przed kurzem? Najprostszem byłoby przeciwdziałać jego powstawaniu, lecz ta droga możliwa jest tylko w nielicznych wypadkach. Skazani jesteśmy raczej na unieszkodliwianie powstałego kurzu. Budowę ulic dostosowuje się do zmienionych warunków komunikacyjnych. Buduje się ulice i drogi asfaltowe, smołowe i betonowe, lub co najmniej nakłada się na powierzchnię, preparaty asfaltowe i smołowe, by powstrzymać kurz na ziemi. — W mieszkaniach miejsce suchej ściereczki lub odpylacza zajęły oliwą zaprawiane przyrządy lub elektryczne wchłaniacze kurzu. Śmiecie uliczne usuwa się przy pomocy nowoczesnych przyrządów technicznych w miejsca odległe od mieszkań ludzkich i układa w ten sposób, że tworzenie się kurzu jest niemożliwe, albo spala się je w osobnych spalarniach.

Rozwój techniki palenia, zastąpienia węgla gazem, kolei parowych elektrycznemi, zakładanie centrali ogrzewania w miejscach odległych — wszystko to powoduje, że zawartość kurzu i sadzy w powietrzu zmniejsza się częściowo w wielkich miastach mimo postępującego uprzemysłowienia. Zakłady fabryczne powodujące szczególnie obfite tworzenie się kurzu, przepisami prawnemi zmuszone są do zakładania filtrów, unieszkodliwiających możliwie powstały kurz.

W ubikacjach fabrycznych zwykle wchłania się kurz w miejscu jego powstawania przez odpowiednie aparaty. Gdzie to jest niemożliwem, robotnicy fabryczni zaopatrywani bywają w aparaty filtracyjne, które podobnie, jak maski gazowe, wchłaniają kurz i nie puszczają go do dróg oddechowych.

Istnieją też już przyrządy, za pomocą których doprowadzać można powietrze, oczyszczane z kurzu, do mieszkań i ubikacji biurowych.

W ten sposób rozwój techniki, który w dobie dzisiejszej przyczynia się głównie do wzmagania się kurzu, znajduje równocześnie sposoby dla jego zwalczania.

Nawiasem dodajemy, iż inżynier wiedeński dr. Loeffler oblicza, że w mieście tem w związku z wadliwą techniką palenia unosi się stale w powietrzu przeszło 12,000 wagonów sadzy, którą mieszkańcy Wiednia nieświadomie wdychają. Dowodzi to konieczności zwalczania obok hałasu ulicznego przedewszystkiem usuwania zabójczego pyłu i sadzy.

Zatrucie i próchnica zębów.

Prof. Korowin z Moskwy, znany jeszcze przed wojną ze swych prac przeciwko alkoholizmowi, poświęcił się głównie studjom nad hypnotyzmem, jako sposobem leczenia pijaków. Sposobem tym posługiwał się bardzo często w klinikach moskiewskich z powodzeniem zupełnem.

Zmiany polityczne na szczęście nie powstrzymały jego działalności, a pole do obserwacji między robotnikami, miał bardzo obszerne. Wydał on w języku rosyjskim bardzo poważną pracę, na temat, który nie zwrócił wielkiej uwagi wśród świata lekarskiego, a który dotyczy zagadnienia biologji ogólnej, wielkiej wagi, mianowicie: związek między narkomanją (alkohol, tytoń) a próchnicą zębów.

U mężczyzn od 15 lat spożycie alkoholu wzrasta szybko z wiekiem, w 20-tym roku życia na 100, pije 46. U kobiet jest to wyjątkowe do lat 20, potem wynosi 88 na 100. Pijaństwo u kobiet zbiega się bardzo często z małżeństwem.

W młodym wieku mężczyźni więcej palą, niż piją. W 20-tym roku życia na 100 — pali 72. Kobiety palą trochę mniej. Liczba niepalących zmniejsza się z wiekiem. U kobiet liczba palących nie przekracza 35 na 100. Zatrucie alkoholem i tytoniem wystąpiło u mężczyzn w 53 proc.; u kobiet w 26 proc.

Co do próchnienia zębów, to jest ono wprost proporcjonalne do stopnia zatruwania się. Zęby najbardziej zepsute posiadają osoby zatrute alkoholem i tytoniem. Jamę ustną zdrową posiadają abstynenci.

Dane antropometryczne zmniejszającej się odporności względem próchnicy wykazuje następujący porządek: 1. abstynenci, 2. palacze, 3. pijący, 4. wreszcie pijacy i palacze, u których stan uzębienia jest opłakany.

Według tego autora, działanie narkotyków polega na głębokich zaburzeniach w biochemizmie, które polegają na naruszeniu równowagi między odczynami kwasów i zasad (zakwaszenie ustroju).

Z dawniejszych badań przytoczymy prace z roku 1880 prof. Bungego, który skierował obszerną ankietę do lekarzy w wielu państwach, na temat wpływu narkomanji na zęby. W tym samym czasie prowadził on inną ankietę, bardzo ciekawą i bardzo nieoczekiwaną na temat wzrastającej u kobiet niezdolności do karmienia własnych dzieci. Ankieta ta dowiodła, że między innemi zgubnemi skutkami alkoholu, najstraszniejszą jest właśnie ta niezdolność matek, narzucona im bądź przez nałóg ich rodziców, bądź też przez ich własny. Tak więc alkohol jest jedną z najpotężniejszych przyczyn zwyrodnienia ludzkości. Działanie narkotyków na uzębienie jest równie szkodliwe, co stwierdzają wymownie cyfry, dostarczone przez prof. Bunge. Zbadał on 1.052 przypadków próchnicy zębów, której przyczyną było bezwątpienia zatruwanie się alkoholem, przyczem u kobiet spotyka się znacznie częściej, niż u mężczyzn.

Prof. Laifinen z Helsingforsu, autor wielu świetnych prac o zwyrodnieniu, spowodowanem przez alkohol, przedsięwziął około 1900 r. ankietę pośród różnych warstw społecznych (5.851 rodzin, z których 1.551 niepijących). Próchnienie zębów, podług niego, u obarczonych alkoholizmem zaczyna się naogół przejawiać już w 8-ym miesiącu życia dziecka.

W 1913 r. lekarz rosyjski Kokuszin, wydał również rozprawę na ten temat. Zbadał on 1.500 żołnierzy z garnizonu petersburskiego. Próchnicę mieli: na 100 niepijących, 224 pijących, oraz na 100 niepalących 115 palących. Pozatem na 100 obarczonych próchnicą zębów abstynentów zupełnych (niepijących i niepalących) wypadło 297 pijących i palących. Profesorowie Zabielin i Treskin stwierdzili zatrzymanie się rozwoju uzębienia osesków, karmionych przez mamki, pijące wódkę. Takie same wyniki otrzymano u szczeniąt, którym dawano rozwodniony alkohol. Wreszcie prof. Weygandt zauważył, że dzieci, które piją alkohol, mają częściej zęby spróchniałe niż te, które go nie używają.

(Według „Przegl. Dentystycznego").

Na jak długo jeszcze starczy żywności mieszkańcom ziemi?

Wprawdzie pytanie powyższe nie jest jeszcze na czasie, a nawet mogłoby wydawać się dziwnem wobec codziennie prawie nadchodzących z różnych stron świata skarg na nadprodukcję artykułów spożywczych, tudzież wiadomości to o niszczeniu tysięcy tonn kawy, to o zatopieniu całych ładunków okrętowych zboża, to o potrzebie ograniczenia zasiewów i t. d. Istotnie, byłoby dziwnem, gdybyśmy nie wiedzieli, że powyżej wspomniane smutne zjawiska nie są w samej rzeczy objawami nadprodukcji, lecz złego podziału produkcji, rywalizacji handlowej, taryf i rogatek celnych. Jest to stan wyjątkowy, którego nie można brać pod uwagę gdy się rozważa rozwój normalny ludności ziemi i ilości pokarmów potrzebnych na jej wyżywienie przy omawianiu zawsze ciekawego, choć jeszcze nie na czasie pytania, na jak długo starczy żywności mieszkańcom na ziemi?

A właśnie pytanie to omawiał na jednem z ostatnich posiedzeń paryskiej Akademji Umiejętności prof. Matignon, przyczem — powiedzmy to z góry — doszedł do wniosku pocieszającego, że dzięki rozwojowi przemysłu nawozów chemicznych (engrais chimiques) potrzeby alimentacyjne mieszkańców naszej planety mogą być zaspokojone w ciągu około 20.000 lat.

Co potem nastąpi? Nie bądźmy zbyt ciekawi. Może przecież nadejść nowy okres lodowy, jakich było już kilka i zmieść z powierzchni kuli ziemskiej połowę jej mieszkańców. Niech nas zadowoli owych 20.000 lat prof. Matignona.

Uczony francuski, opierając się na danych statystycznych z r. 1929 (późniejsze nie są jeszcze opracowane), stwierdza, że dwa miljardy mieszkańców ziemi zużywa na wyżywienie się corocznie za 20 miljardów franków nawozów chemicznych, których sama Europa dostarcza 60 proc., choć ma do wyżywienia tylko około 500 miljonów ludzi. Ale liczba mieszkańców ziemi wzrasta bez przerwy, gdyby więc produkcja nawozów sztucznych stała wciąż na tym samym poziomie, co w 1929 r., to już po 20 latach, jak oblicza prof. Matignon, osiągnęłaby granicę możności wyżywienia wszystkich ludzi i następnym pokoleniom groziłaby w końcu śmierć głodowa.

Na szczęście tak nie jest. Produkcja nawozów chemicznych wciąż się rozwija i udoskonala. Główną rolę odgrywa tu dzisiaj powietrze, składające się, jak wiadomo, z 79 części azotu i 21 części tlenu z pewną przymieszką pary wodnej, kwasu węglowego i innych gazów. Azot zaś czerpany z powietrza stanowi niewyczerpany materjał na wyrób nawozów azotowych. Pozatem choć już od lat tysiąca trwa eksploatacja fosfatów naturalnych, to jednak starczy ich jeszcze na kilka tysięcy lat, nie biorąc pod uwagę pokładów jeszcze nie wyzyskanych w Rosji, Hiszpanji i Meksyku.

Wobec tego wszystkiego prof. Matignon dochodzi do wspomnianego powyżej wniosku, że w ciągu 20.000 lat ludzkość nie potrzebuje się obawiać wygłodzenia.

Przy sposobności warto przypomnieć, że słynny geograf niemiecki, prof. Penck, dawniej już obliczył, wychodząc z innych założeń, iż nasza planeta jest w stanie pomieścić i wyżywić osiem miljardów ludzi. (Z „Przyrody i Techniki").

Sztuczny oddech.

Chorego położyć na stole z głową nisko zwisającą. Instrumentem jakimś wyciągnąć język i utrzymywać go na zewnątrz.

Pierwszy ruch: Operator staje za głową chorego, ujmuje za ramiona lub przedramiona, w pobliżu łokci i energicznym ruchem przyciska je mocno do boków klatki piersiowej, rozpoczynając w ten sposób od ściskania klatki piersiowej, względnie wydechu.

Drugi ruch polega na wolnem odprowadzaniu rąk od klatki piersiowej na boki i dalszem maksymalnem unoszeniu ich aż do bocznych powierzchni głowy. W ten sposób naciągają się mięśnie piersiowe i klatka piersiowa rozszerza się, względnie następuje wdech.

W tej pozycji ręce zatrzymać 1 do 2 sekund, a potem wrócić do ruchu pierwotnego. Całość winna być wykonywana spokojnie, bez przyśpieszenia, bardzo rytmicznie z szybkością 16 do 20 ruchów na minutę i dopiero wtedy zabieg może być skuteczny, jeśli każdy ruch będzie wywoływał dostrzegalne wchodzenie lub wychodzenie powietrza do dróg oddechowych.

Oddech sztuczny o wiele łatwiej robią dwie osoby, przyczem stoją z obu stron chorego. Dobrze jest, do rytmu pociągać za język ujęty w kleszcze.

DZIAŁ KOBIECY!

Zawodowe choroby kobiece.

II.

Przy obuwiu wysokie napiętki (nie niemieckie obcasy!) szkodliwe, mianowicie wówczas, gdy zatrudnienie wymaga dłuższego chodzenia lub stania. Jeśli pracownica może dosyć często odpoczywać siedząc, to można się pogodzić i z wysokiemi napiętkami. Inaczej nie należy używać trzewików z wysokiemi napiętkami i trzeba przed rozpoczynaniem czynności codziennie zamieniać trzewiki z wysokiemi na takie z niskiemi napiętkami. Można ustrzec się dużo chorób, skoro kobieta pracująca zmieni garderobę uliczną na odpowiednią garderobę dla pracy. Koszty toalety dodatkowej zwróci praca przez oszczędność garderoby ulicznej. Przedsiębiorstwa nowoczesne posiadają przeważnie odpowiednie urządzenia dla przebierania się, a gdzieby takowych nie było, to łatwo można je stworzyć.

Dalszą przyczyną błędów w obiegu krwi są prace, które załatwiać trzeba stojąc lub chodząc. Pochodzi to stąd, że powrót krwi z poszczególnych części organizmu do serca nie odbywa się przez nacisk tętna, tylko, jak z górnej części ciała, spuszcza się o ciężarze własnym do serca, albo przez powiększenie prawej komórki sercowej krew zostaje wssana do serca. Dolna część ciała jest tak narażona na niekorzyść, gdyż ciężar krwi w górnej części przeciwdziała normalnemu obiegowi krwi. Obieg ten powinien być posuwany na skutek czynności mięśni do serca, co odbywa się przez ruch.

Skoro krew przez czas dłuższy nie funkcjonuje należycie, rozszerzają się żyły krwionośne. W taki sposób powstają t. zw. „żylaki", przy istnieniu których nie funkcjonują też należycie ruchy mięśni, w następstwie czego nie jest regulowany normalnie obieg krwi. Koniecznem zatem jest, aby przeciwdziałać tworzeniu się żylaków i poświęcić dużo uwagi tej sprawie już w pierwszych początkach. Kto jest czynnym stale w przedsiębiorstwie, które wymaga ciągłej pracy w pozycji siedzącej lub stojącej, ten winien często zaprzestawać czynności choć na krótko i w tym czasie oddawać się silnie ruchowi. Kto jest zbytnio już zmęczony, temu radzimy położyć się w domu prostopadle, przyczem należy nogi mieć podwyższone i w ten sposób przyczynić się do normalniejszego obiegu krwi.

Aby zaś rozpoznać czas przeciwdziałania zastojowi krwi, należy znać koniecznie objawy tego zastoju. Objawy tego rodzaju zdradzają się przez pewne charakterystyczne bóle w dolnych częściach nóg, przez odrętwienia i brak czucia w nogach oraz bóle nerwowe. W wypadkach cięższych mogą nastąpić opuchnienia nóg naokoło kostek oraz górnej części stopy co tak często obserwować można w każdym tramwaju u kobiet, noszących owe modne wycięte trzewiczki o wy-

sokich napiętkach: górna część stopy wydyma się grubo ponad trzewik, tworząc jakoby rodzaj poduszki. Dalszemi objawami są ciągnące bóle w krzyżu, głuche ciśnienia w miednicy, bóle podczas oddawania moczu i w końcu występowanie hemoroidów. Krwawienia perjodyczne stają się częstsze i trwają dłużej, nieraz wszakże występują częściej i nieregularnie. Niemniej zjawiają się silniejsze upławy, co winno pouczyć dane osoby o potrzebie zajęcia się swym stanem i skontrolowania czynności zawodowych. Należy koniecznie obserwować jak najdokładniej objawy podobnego rodzaju, aby na czas zapobiegać występowaniu częstych i ciężkich chorób.

Dalszemi objawami są stadja zapaleń, wywołujące zbieranie się wydzielin gruczołowych w pewnych narządach, co sprowadza gorączki i nieraz silne bóle w tych narządach. Kiedy na skutek zaziębień np. lub nieregularności perjodu wdostaną się bakcyle gorączkowe do tych narządów, wówczas powstają silne, kłujące bóle, występujące czasami w odstępach, mianowicie przed perjodem. Krwawienia są teraz silne i to nietylko podczas perjodu, ale zdarzają się i nieregularnie. Obok tego ukazują się upławy wodnite, mlekowate i przechodzące czasami w ropne, co wywołuje chroniczne zapalenia odnośnych organów. Zatwardzenia, na zmianę z rozwolnieniami, kłujące bóle przy wypróżnieniach i oddawaniu moczu, to zwykłe dodatki do opisanych cierpień. Najczęściej podlegają takim zachorzeniom jajniki, macica oraz ścięgna wewnętrzne tych organów. Skoro zachoruje jajnik prawy, to najczęściej zdarza się pp. allopatom, że się gruntownie mylą, uważając jakoby zachorowała ślepa kiszka, w następstwie czego operują i usuwają te narządy. Jeśli jajniki chorują czas dłuższy, to mogą one się zniekształcić.

Skoro zachoruje macica, to takowa powiększa się często nawet kilkakrotnie i boli: krwawienia i upławy są wtedy bardzo silne. Te upławy mogą wprawdzie być niewinne, ale są niemniej często żrące, cuchnące, palące, wywołujące zapalenia pochwy itp. Przed takim stanem występują zwykle silne swędzenia w kroku, co winno być wskazówką, iż należy się udać do lekarza. (C. d. n.)

Bądź zawsze punktualnym! Namyśl się dobrze zawsze już naprzód, abyś mógł spełnić obowiązek na czas. Brak punktualności narobił bardzo dużo szkód. Pomyśl już wieczorem, co i kiedy masz następnego dnia uczynić.

Są dwie rzeczy w życiu, na które nigdy nie jesteśmy w pełni przygotowani, a mianowicie — bliźnięta.

Śmiej się codziennie! Śmiej się co godzinę! Śmiech, to najlepsze i najtańsze lekarstwo.

Ochrona pracy kobiet i młodocianych.

Ministerstwo opieki społecznej opracowało w porozumieniu z ministerstwem przemysłu i handlu projekt rozporządzenia o spisie robót wzbronionych kobietom i młodocianym.

Spis obejmuje zakaz pracy dla młodocianych i kobiet w przemyśle kopalnianym pod ziemią, w przemyśle mineralnym, w cegielniach, fabrykach fajansu, w przemyśle mechanicznym, używającym prądu o wysokiem napięciu, w hutnictwie i przemysłach pokrewnych, używających temperatury powyżej 32 stopni, w przemyśle chemicznym, w przemyśle drzewnym przy ścinaniu i transporcie drzewa, w przemyśle spożywczym, w rzeźniach i garbarstwie, w fabrykach materjałów wybuchowych oraz w restauracjach z wyszynkiem napojów alkoholowych.

Poza tem w spisie robót wzbronionych dla młodocianych zamieszczono politurowanie drzewa w rzemiośle stolarskiem, chemigrafję, wyrób czcionek drukarskich, zakłady dezinfekcyjne, obsługę chorych i obsługę osobistą.

Tendencją projektu rozporządzenia jest przedewszystkiem zakaz pracy dla kobiet i młodocianych w tych dziedzinach przemysłu i rzemiosła, które wywołują t. zw. choroby zawodowe.

Brodawki.

Nic innego chyba nie jest w stanie zniekształcić do tego stopnia najpiękniejszą twarzyczkę, jak brodawki. Z tego powodu też nienawidzą jej wszystkie panie i panny, ale się też ukazania brodawek obawiają. Na tle powstawania brodawek i ich leczenia istnieje tak dużo podań i bajek pomiędzy publicznością, że uważamy za swój obowiązek poinformować nasze Czytelniczki z rzeczywistym stanem rzeczy.

Jak brodawka wygląda, wie każdy, a spostrzegawczy osobnik zauważył dawno, iż nie każda brodawka jest równa w wyglądzie z drugą. Rozróżniamy kształty gładkie i nierówne. Co do siedziby brodawek, to niemasz podobno ani jednego miejsca na ciele, gdzieby się brodawki usadowić nie mogły, jednakże z szczególną przyjemnością sadowią się brodawki na wierzchu palców i rąk oraz twarzy. Brodawki niegładkie, podobne do powierzchni kalafiora, występują często przy brzegach paznokci i tworzą mianowicie u stenotypistek poważną przeszkodę w pracy zawodowej. Najczęściej spotyka się brodawki u dzieci i osób młodocianych, natomiast dosyć rzadko zdarzają się u dorosłych. Swoją drogą zjawiają się one też nawet jeszcze w starości.

Jaki jest powód powstawania brodawek, tego jeszcze z wszelką pewnością nie umiemy powiedzieć; zarazka, czy czegoś podobnego nie znamy dotychczas. Że jakiś zarazek musi tu grać pewną rolę,

zdaje się być pewnem, gdyż udowodnionem jest przenoszenie się brodawek na osoby z otoczenia i na zwierzęta. Rozumie się, że nie każdy, kto styka się z nosicielem brodawek musi też dostać brodawek. Zdaje się być pewnem, iż trzeba posiadać pewną dyspozycję, której dużo ludziom brak. Niechęć podawania ręki nosicielom brodawek jest zatem tylko częściowo usprawiedliwiona.

Możliwość występowania brodawek stwierdzono na skutek wpływów duchowych i znamy pewną liczbę lekarzy, którzy właśnie te przyczyny uważają za jedyny powód występowania brodawek. Zaprzeczyć temu zdaniu nie jesteśmy zupełnie w możności, a wiemy przecież, iż zdarzają się wyleczenia brodawek na drodze suggestji. Z tego powodu dobrze uczynią osoby, które posiadają dyspozycję do wytwarzania się u nich brodawek, aby sobie brodawek nie wmawiały.

Jak więc wspomnieliśmy, możliwem jest usuwanie brodawek za pomocą suggestji. Niestety, liczba podobnych uzdrowień jest nader rzadka, tak, iż pozostaje ilość przeważna dla lecznictwa fachowego, gdy chodzi o pozbycie się tej nieprzyjemnej „ozdoby". Specjalnie homeopatja umie bardzo często usunąć brodawki, specjalnie na twarzach, swemi delikatnemi środkami, tak, że polecić możemy każdej Pani przedewszystkiem próbę homeopatyczną, a gdyby się usunięcie brodawek nie udało czasem, trzebaby się udać do lekarza-allopaty, który brodawki z pomocą noża usunie. Zresztą najczęściej się brodawki wypala, co pozostawia na skórze tylko delikatne oznaki. Ostrzec musimy tu wszystkich, aby sami nie próbowali usuwania brodawek, ponieważ mogłoby to być połączone z niebezpieczeństwem. Ileż to osób przypłaciło własną zabiegliwość w tym wypadku dożywotniem kalectwem lub przynajmniej brzydotą gorszą niż nią były brodawki.

W ostatnich czasach stosuje się często dla usuwania brodawek elektryczność, a sposób ten wydaje na ogół znakomite rezultaty. Radzimy jednak udawać się z tem do lekarza. Gdyby się wykazało, że jakieś brodawki niechcą ustąpić nawet pod działaniem elektryczności, wówczas nie pozostawałoby nic innego, jak naświetlenie Roentgenem albo radem, ale nie ręczymy wcale, aby sposób taki dał korzystne wyniki; jestto metoda pp. allopatów.

Jasnem jest, iż istnieją jeszcze inne sposoby usuwania brodawek i kto się tej „ozdoby" nieprzyjemnej chce pozbyć, temu radzimy udać się naprzód do lecznictwa ściśle homeopatycznego i dopiero gdyby delikatne środki homeopatyczne nie pomogły, udać się pod opiekę lekarza-allopaty.

Czy to potrzebne, abyśmy tak często zapytywali siebie samych, gdy mamy coś przedsięwziąć, co „ludzie" na to powiedzą, a nie postępujemy według naszych własnych rozsądnych pragnień i planów?

Nowe sukcesy lekarzy wiedeńskich.

Prasa wiedeńska donosi dodatnio o sukcesach dwóch tamtejszych lekarzy.

Docent uniw. dr. Urbach miał, według tych relacji, wynaleźć nową metodę badania skóry, polegającą na chemicznej analizie. Podobno, metoda ta może mieć przełomowe znaczenie w dziedzinie leczenia chorób skórnych. — Szczegółów nie znamy.

Dr. Mattausch natomiast twierdzi, że leczy z nadzwyczajnemi wynikami gruźlicę przy pomocy preparatów ze śledziony i krwi baraniej, która jest podawana w formie pigułek.

W obu wypadkach należy jednak — zdaniem naszem — zaczekać na opinję kół fachowych.

Z przeszłości okularów.

Siedem wieków okulary służą już ludziom, w wieku bowiem 13-tym we Włoszech zaczęto używać szkieł przy czytaniu. W jednej z bibljotek w Pizie znajduje się rękopis, stwierdzający, że dominikanin Aleksander Spina skonstruował okulary, a umierając, sztukę tę powierzył jakiejś osobie, która jej nie zdradziła nikomu. Istnieje też przypuszczenie, że wynalazcą okularów był florentczyk, Salvino d'Armator, w każdym razie, choć osoba wynalazcy jest niestwierdzoną, wiadomo, że okulary powstały w północnych Włoszech i Wenecja ze względu na rozwinięty przemysł szklany stała się pierwszym ośrodkiem przemysłu „okularowego".

Przeszło dwa miljardy ludzi zamieszkuje kulę ziemską.

Opublikowany przez biuro prasowe Ligi Narodów Rocznik Statystyczny wykazuje ogólną ilość mieszkańców kuli ziemskiej, wynoszącą nieco więcej aniżeli 2 miljardy.

Z krajów europejskich Rosja posiada 127 miljonów mieszkańców, Niemcy 64, Wielka Brytanja 46, Francja 42 miljony.

Co do katolików, to ogólna ilość ich wyraża się cyfrą 341 miljonów przy podziale następującym: Europa 209 miljonów. Ameryka 109, Azja 16 i pół, Afryka 5 miljonów i pół, Australja i wyspy pół miljona.

Również interesujące są cyfry, dotyczące dzieła misyjnego, ogłoszone przez Propagandę Wiary. Wynika z nich, że armja misjonarzy liczy ogółem 12.712 kapłanów i misjonarzy, z których 8.196 rasy białej a 4.516 kolorowych. — 4.919 braci (4.187 białych i 732 kolorowych). — 30.756 zakonnic (12.933 białe i 17.812 kolorowe) — 73.815 katechetów i pomocników (wszyscy pochodzenia tubylczego).

Redaktor odpowiedzialny: Józef Korczak-Ziołkowski, Katowice, Jagiellońska 3, I. piętro.
Czcionkami Drukarni Toruńskiej S. A. w Toruniu, św. Katarzyny 4.

Treść z sierpnia 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji VI. — Skleroza czyli wapnienie żył VII. — Nasze gruczoły. — Kasy Chorych II. — Jak leczy się radem? — Czy ułomności wpływają na zdolność i charakter? II. — Fałszowanie środków żywnościowych II — Przywidzenia. II. — Fałszowanie chleba. — Jak leczyć głuchoniemych? — Które ludy nie oddają ostatnią posługę zmarłym. — Badania reumatyzmu. — Podobieństwo narzędzi do części ciała ludzkiego. — Szkodliwość nadmiernie uprawianej gimnastyki. — Czy można uciec przed śmiercią? — **Dział kobiecy:** Kobieta w wieku przejściowym. III. — Kształcenie nianiek. — Ręce i nogi kobiet. — **Rozmaitości:** Nowe sposoby konserwowania zwłok. — Ruchy trupów. — Żywotność zarazków. — Fantazje?

Treść z września 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? VII. — Skleroza czyli wapnienie żył VIII. — Choroby z własnej woli. — Niewidomi. — Niezbędne wiadomości lecznicze. — Kasy Chorych III. — U redaktora „Homeopatji i Zdrowia". — Co oznacza początkowe krwioplucie? — Konserwy. — Wpływ czasu gotowania na wartość odżywczą pożywienia. — Trąd. — Posty. — Tchórzostwo. — Genjusz pokrewny obłąkaniu. — Przyczyny samobójstw wśród młodzieży. — Czytanie myśli ludzkich. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym IV. — A jeśli zachoruję...? — Pielęgnowanie włosów. — **Rozmaitości:** Ile jest ludzi na świecie? — Słynny zegar astronomiczny znów czynny.

Treść z października 1933 r.:

Homeopatja a nasi allopaci. — Jadamy zbyt dużo. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie I. — Czem są dla nas tłuszcze? — Kasy Chorych IV. — Niewidomi II. — Cudowne powieści. — Przepisy djetetyczne dla sklerotyków. — Budowa ciała ludzkiego. — Barwy a wzrost. — Strachy. — Brud. — Niewygodne obuwie. — Ciekawe leczenie chorób umysłowych. — Wiwisekcje. — **Dział kobiecy:** — Praca zarobkowa kobiet. — Słabowita gospodyni domu. — Twarz i usta kokiety. — **Rozmaitości:** — Ludzie magnetyczni. — Ilu jest umysłowo chorych w Polsce? — Z czego ludzie pieką chleb.

Treść z listopada 1933 r.:

Zbliża się gwiazdka. — Czy homeopatja jest suggestją? — Kasy Chorych V — Nowocześni bohaterzy — Jak chronić się przed zimnem? — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. — Pożywienie człowieka. — Przyjaciel. — Grypa. — Ogrzewanie mieszkań. —Samobójstwo a obłąkanie. — Czy zmiana temperatury europejskiej. — Wymagania. — Trujący miód. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Idealny mąż. — Nerwowa skóra. — **Rozmaitości:** Cały swiat głowi się nad ograniczeniem liczby lekarzy. — Gruźlica.

Treść z grudnia 1933 r.

Pokój ludziom dobrej woli. — Walka z rakiem I. — Ciężka strata nauki leczniczej. — Upór — najlepszem lekarstwem na nerwy. — Jak osiągnąć wieczny pokój? — Główne zmysły i ich kształcenie III. — Spirytyzm czyli metapsychika I. — Liga Narodów a zdrowie publiczne. — Przeludnione mieszkania i następstwa przeludnienia. — Co trawi żołądek ludzki w 2 godzinach? — Na dworze zimno. — Kasy Chorych. — Jak zapobiegać chorobom? I. — Nauczanie medycyny we Francji. — A. S. w W. Tryb życia. — **Dział kobiecy:** Kobieta i medycyna. — Paraliż dziecięcy. — Aby zdobyć piękność... — **Rozmaitości:** Ciekawostki z Chin. — **Skrzynka Redakcji.**

Treść z stycznia 1934 r.:

Walka z rakiem II. — Dla zdrowia w styczniu. — Gazy bojowe I. — Także okna otwierać w porze zimowej. — Głuchota — Jak zapobiegać chorobom? II. Budowa ciała ludzkiego II. — Kasy Chorych VII. — Główne zmysły i ich kształcenie. — Drzemka. — Tańce chorobliwe średniowiecza. — Filtrowanie wody. — Spirytyzm czyli metapsychika II. — Poradnia dla zabierających się do stanu małżeńskiego. — Zmiany pogody. — Ludzkość po 10.000 latach. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Kobieta i medycyna. — Rady kosmetyczne. — **Rozmaitości:** Regeneracja organizmu ludzkiego. — Z czego składa się ciało ludzkie?

Treść z lutego 1934 r.:

Walka z rakiem. III. — Niebezpieczne wiadomości. — Brak snu. — Jak należy oddychać? — Somnambulizm (Lunatyzm). — Gazy bojowe. II. — Jak zapobiegać chorobom? III. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. Budowa ciała ludzkiego. III. — Kasy Chorych III. — Taniec śmierci. I. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Marja Bojewina, pierwsza lekarka. — Wrosły paznokieć. — **Rozmaitości:** Szkielety ludzi nieznanej rasy. — Pożywienie a porost włosów. — Wzorowy szpital sowiecki. — **Z piśmiennictwa.**

Treść z marca 1934 r.:

Walka z rakicm IV. — Wole. — Jedno jabłko w ciągu doby ochroni odcię choroby. — Gazy bojowe. III. — Jak zapobiegać chorobom? IV. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. VI. — Budowa ciała ludzkiego. IV. — Nowe rozporządzenie, dotyczące praktyki lekarskiej. — Morfiniści. I. — Upuszczanie krwi. — Lecznica dla dzieci nienormalnych. — Taniec śmierci. II. — **Dział kobiecy:** O czem się zwykle mówi? — Zawodowe choroby kobiece I. Pielęgnowanie ciała oszczędnej pani. — **Rozmaitości.** Nowa metoda operowania serca. — Zimne światło jako środek leczniczy. — Wartość odżywcza czekolady.

O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz na konto P. K .O. 160364.

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.